

➤ тремтіння тіла або кінцівки, м'язи якої розтягуються, також є симптомом занадто великого навантаження на суглоб, у таких випадках слід прийняти розслаблюючу стійку;

➤ не допускаються вправи, які призводять до симетричної активізації м'язів які знаходяться біля хребта;

➤ спочатку необхідно виконувати «легкий стретчінг»: у повністю розслаблених позах, що викликає приємне відчуття, час утримання кожного положення 10-30с, після цього переходять до «розвиваючого стретчінгу», де кожне положення утримується 30 і більше секунд.

Вправи стретчінгу є цікавими для студентів, не потребують якогось особливого обладнання, спеціалізованого приміщення. Вони можуть використовуватись як на заняттях з фізичного виховання, так і у вигляді домашніх завдань.

Наш практичний досвід свідчить, що використання вправ стретчінгу підвищує ефективність занять з фізичної культури, позитивно впливають на розвиток гнучкості, сприяють зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, що дає підставу широкого застосувати цей різновид гімнастичних вправ у навчальному процесі з фізичного виховання студентів.

Література:

1. Годик М.А., Брамідзе А.М., Кисельова Т.Г., Стретчинг: подвижность, гибкость, эластичность.- М.: Сонет. спорт, 1991. – 96 с.
2. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Випуск 5. Том 1. – С.45-47.
3. Гумен В., Линець М. «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості / Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2002. – Випуск 6. Том 1. – С.205-208.

ПРОБЛЕМА ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Гребняк В.П.

Донецький національний технічний університет

Стан здоров'я студентів є незадовільним і за останні роки має стійку тенденцію до погіршення. Так, за 5 років число повністю звільнених від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я та у групах лікувальної фізкультури зросло у 4-5 разів, а в спеціальних медичних групах – у 2 рази. За результатами досліджень численних авторів,

у 70-90 % студентів виявлені відхилення у стані здоров'я. Прогноз експертів свідчить: якщо не відбудеться кардинальних змін в оздоровленні населення, то при збереженні цих тенденцій до 60 років доживе лише 60% сучасних 16-літніх підлітків, а населення України за наступні 30 років зменшиться з 47 млн. до 35 млн. чоловік. Під загрозою не тільки майбутнє України, але й реальність сьогодення: низька працездатність студентів погіршує рівень підготовки високоякісних фахівців, унеможлиблює їхнє працевлаштування у багатьох галузях промисловості із шкідливими та небезпечними умовами праці, ускладнює належне укомплектування збройних сил. Молодь є найбільш вразливою та незахищеною від кризових соціально-економічних та екологічних явищ.

Фізичне виховання та здоровий спосіб життя це могутній оздоровчий засіб впливу на рівень здоров'я та фізичний розвиток учнівської молоді та студентів. Програмне забезпечення розвитку фізичного виховання і фізичної культури є найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворювань, зміцнення генофонду та розв'язання інших актуальних соціальних проблем [1].

Головним завданням дисципліни «Фізичного виховання» (затверджено Наказом МОН України №757 від 14.11.2003 р.) є зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку особистості, забезпечення високого рівня фізичної та розумової працездатності та професійно-прикладної фізичної підготовленості до майбутньої фахової діяльності.

Однак система фізичного виховання у ВНЗ має суттєві недоліки. Це чи не єдина дисципліна, яка комплексно не оцінює головні результати своєї діяльності: вплив арсеналу засобів фізичної культури і спорту на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість студентів. Це унеможлиблює диференціацію ефективності різноманітних засобів фізичної культури, проведення науково-методичного аналізу ефективності навчального процесу та його цілеспрямоване керування. Це також зменшує використання величезного наукового творчого потенціалу викладачів ВНЗ з цієї дисципліни, відводячи їм роль пересічних ремісників.

Для вирішення даної проблеми необхідно розробити та втілити комплекс методів оцінки показників об'єкту дослідження «Стан соматичного здоров'я, фізичний розвиток та функціональний потенціал організму студентів». Концептуально під останнім розуміємо сукупність морфологічних властивостей та функціональних якостей організму, які характеризують процеси росту і розвитку працездатності (дієздатності) студентів [2]. Пріоритетними ознаками зазначених якостей є фізичний розвиток (параметри тіла), функціональний стан основних систем організму (серцево-судинної, дихальної) та психофізіологічний статус. Комплекс цих показників адекватно відображають зміни в організмі студентів під впливом занять з фізичного виховання із

урахуванням неминучого впливу соціально-економічного середовища, способу життя та особливостей навчальної діяльності.

Власні дослідження та результати аналізу фахової літератури дозволили визначити показники комплексної характеристики організму студентів для цілей оцінки ефективності оздоровчих засобів у процесі навчання. Для оцінки фізичного розвитку пропонувані такі показники: відношення до зросту – величин маси тіла, обхвату грудинної клітки, кісткової сили рук, станової сили. Кардіо-респіраторний потенціал (фізична працездатність) оцінювали по зростанню частоти серцевих скорочень (ЧСС) при дозованому навантаженні; оцінювали також початкові величини артеріального тиску (систоличного і діастолічного), ЧСС, життєвої ємкості легень, тривалість затримки дихання на вдиху та видиху. Психофізіологічний статус оцінювали по показникам: гостроти зору, швидкості сенсо-моторних реакцій, координації рухаючих актів, теплінг-тесту та інші. Набір рекомендованих показників дозволяє виявити у кожного студента «слабкі місця» його організму і диференційовано розробляти індивідуальні програми комплексної фізичної реабілітації. Вони можуть бути використані у кожному ВНЗ.

Відповідні методичні підходи щодо оцінки фізичного розвитку і функціонального стану студентів обґрунтовані у багатьох ВНЗ [3,4]. З метою узагальнення набутого досвіду науково-методичного забезпечення системи об'єктивного оцінювання успішності студентів із навчальної дисципліни «Фізичного виховання» доцільно створити при Науково-методичному Центрі вищої освіти МОН України комісію у складі ведучих фахівців ВНЗ на громадських засадах. Одним із результатів її діяльності можуть стати тести оцінки фізичного розвитку і функціонального стану студентів (на зразок існуючих державних тестів з оцінки фізичної підготовленості), які МОН України має рекомендувати в якості державних. Доцільно також, щоб результати періодичного тестування (1 або 2 рази протягом навчального року із занесенням їх до ПК) були обов'язковими у звітності викладача. Початкові статистичні дані та динаміка стандартизованих показників надасть змогу оцінювати як стан фізичного розвитку студентів кожного ВНЗ, регіону та МОН України в цілому, так і ефективність впливу діючої системи фізичного виховання, цілеспрямовано керувати процесом цільової підготовки студентів.

Література:

1. Шкребтій Ю.М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту // Теорія і практика фізичного виховання, 2004. - №2. – С. 54-61.
2. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: Учебное пособие. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390с.

3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордєєва С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження динаміки біологічного віку студентів першого курсу Національного аграрного університету // Фізичне виховання в школі, 2004. - №1. – С. 50-53.
4. Зеленюк О.В., Макареня В.В., Кравченко Л.С. Досвід впровадження кредитно-модульного навчання та рейтингової системи оцінювання успішності студентів із дисципліни «Фізичне виховання» в Національному університеті «Києво-Могилянська академія» // Теорія і практика фізичного виховання, 2006. – №1-2. – С. 29-34.

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

Дмитрук В.С.

Луцький державний технічний університет

Фізична підготовка студентів – важливий компонент загальної системи виховання та підготовки майбутнього фахівця до плідної праці. Ринкові економічні відносини вимагають від студентської молоді високої фізичної підготовленості для забезпечення ефективної професійної діяльності.

Студентський вік найсприятливіший щодо формування інтересів до рухової активності, тому складовою частиною цього процесу є отримання інформації про рівень фізичної підготовки молодого людини. Оцінка фізичної підготовленості студентів дає можливість вдосконалювати навчальний процес, вести індивідуальну роботу зі студентами.

Метою роботи було визначення оцінки фізичного стану студентів Луцького державного технічного університету. Дослідження проводились у 2005 -2006 навчальному році (заняття два рази на тиждень) за участю 376 студентів I - IV курсів. Для визначення фізичного стану студентів використовували державні тести.

Дослідження показали, що студенти ЛДТУ мають середній рівень фізичної підготовки (середній показник – 31,0 бал). Також визначена група студентів, які мають в окремих тестах низькі показники (менше 21,0 бала). Так, наприклад, 10% студенток пробігли 100 метрів із результатом більше ніж 16,6 с, а нахил тулуба вперед із положення сидячи – 15% студенток показали результат нижче ніж 7см.

Таким чином, результати дослідження свідчать про необхідність вдосконалювати навчальний процес, покращувати фізичну підготовленість студентів.